



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Risotto calabaza y queso Yogur	Crema brócoli c/ queso par Calabacines rellenos verd. Fruta	<=<=31 de octubre				Brandada de bacalao Fideuá negra c/ chipirones Fruta
CENA	Torta pascualina (tarta de acelgas) Fruta	Hamburguesas de quinoa Ensalada Fruta	<=<=30 y 31 de octubre				Crepes ricotta y espinaca Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Tarta de repollo y bacon Yogur	Ensalada de remolacha Merluza c/ salsa yogur Boniato al horno/ Fruta	Crema de calabaza Noodles c/ verduras y tofu Fruta	Sopa de tomate Estofado de pavo C/patat Fruta	Arroz con verduras Salmón al horno Fruta	Crema zanahoria y jengibr Lomo a la naranja Fruta	Chipirones a la plancha Bonito con tomate Fruta
CENA	Pisto manchego Huevos escalfados Fruta	Tortilla de acelgas con jamón Fruta	Tacos veg c/garbanzos y guacamole / Ensalada Yogur	Tarta salada de brócoli, jamón y queso Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Sándwich vegetal Yogur	Hamburguesas de alubia Ensalada Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerro Muslos de pollo al horno Fruta	Ensalada c/ queso de cabr Lasaña de espinacas Fruta	Wok de verduras Lentejas con arroz Yogur	Sopa de verduras Bacalao a la bilbaína Fruta	Acelgas con bechamel Rollitos de pollo y queso Yogur	Ensalada c/palitos cangrej Empanada de mejillones Fruta	Porrusalda Lomo a la sal Fruta
CENA	Ensalada de quinoa Fruta	Pastel de patata y atún Yogur	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Tortillitas de verdura al horno/ ensalada Yogur	Hamburguesa de garbanzos/ ensalada Fruta	Tortitas de espinacas y remolacha/ ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema calabaza y zanah Merluza en papillote Fruta	Sopa de fideos Lentejas con verduras Yogur	Arroz con verduras Filete de calabacín pavo y queso/ Fruta	Sopa de verduras Pastel de carne Fruta	Ensalada de espinacas Pastel patata, pollo y puerro/ Fruta	Edamame al vapor Ñoquis de calabaza Fruta	Rollos de col con atún Arroz con calamares Fruta
CENA	Tortilla de patatas al microondas/ Ensalada Yogur	Crepes c/jamón y queso Ensalada Fruta	Tostas de boniato c/atún Ensalada Yogur	Pastel de verduras Ensalada Yogur	Rollitos primavera al horn Ensalada Fruta	Paquetitos de brócoli y requesón Fruta	Bocadillo vegetal Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada mixta Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Sopa de verduras Guiso de patatas y mejillo Fruta	Cuscús con verduras Albóndigas de pollo Fruta	Ensalada de espinacas Lasaña de calabaza Yogur	Tomates rellenos al horno Quinoa con verduras Yogur	Sopa de pescado Sepia con patatas Fruta	Macarrones con tomate Secreto ibérico a la planch Yogur
CENA	Queso de cabra a la planc Ensalada Yogur	Espaguetis de calabacín a la carbonara Fruta	Quiché de espinacas Fruta	Nuggets merluza al horno Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Ensalada Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Chips de calabacín Hummus de lentejas Yogur